



おおきくなーれ

熱中症予防について 乳幼児Ver.

1.水分を多めにとろう

乳幼児は新陳代謝が活発なため、脱水を起こしやすい体です。水分の多い食事や、定期的な水分補給を心がけましょう。

2.熱や日差しから体を守ろう

自律神経の働きが未熟で、体温調節がうまく出来ません。熱のこもらない素材や薄い色の衣服を選んだり、日光を遮る帽子などを身につけましょう。

3.地面の熱に気をつけよう

背が低かったり、ベビーカーの利用などで大人よりも地面に近い環境で過ごすことが多く、地表からの熱を受けやすくなります。子どもの高さの気温や湿度を気をつけましょう。



4.暑い環境に置き去りにしないようにしましょう

乳幼児は自分の力で移動できないため、「寝ているから」「ちょっとの間だから」と放置することは危険です。特に車の中に置き去りにすることは絶対にやめましょう。

5.室内遊びも油断しないようにしましょう

日差しがない屋内では大丈夫だろうと油断しがちです。屋外と同じ対策を意識しましょう。



6.周りの大人が気にかけてよう

暑さや体の不調を、うまく訴えることができません。汗や体温、顔色や泣き方など、赤ちゃん・子どもの様子を、周りの大人が気にかけてましょう。

7.外で夢中になりすぎない

遊びに夢中になると、喉の渇きや気分の悪さなどの熱中症のサインに気づくのが遅くなります。子どもや特に乳幼児が遊びに夢中な場合には、大人が見守り休憩や水分補給をすすめましょう。

冬瓜のあんかけを食べました〜♪

いただきま〜す★



冬瓜は大人向けの食材かな・・・?と思いきや、子ども達に人気のある野菜でした! 次回は少し分量を増やしてみようと思いま〜す♪

実りの夏!!!



アイコ、生食用オクラ、ゴーヤ! 並べてみました♪♪

加熱用トマト、リリコ! 大豊作です!!



色づき始めたパプリカ★



大きく実ったナス!!

収穫したトウモロコシをゆでて食べました!!

by さくら

立派なトウモロコシが実りました!!!



甘くておいしかった〜! と大喜びの子ども達でした!!



芋もちクッキング♪ by たんぽぽ

マッシュしたじゃがが芋に、ハム・チーズ・かたくり粉・カレー粉を混ぜて焼きました! 夏っぽく、カレーの香りが漂って、みんな大満足のクッキングになりました〜★



見づらくてごめんなさい。ブログではカラーで見れます!!!